

もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

2016 January
No.45

01

FUSO magazine

特集1:新春スペシャル
交通安全ご利益神社に初詣

特集2:早めの入庫が断然お得!
「早得3キャンペーン」始まる

ユーザーインタビュー: Our Pride
ニーズに合わせた小回りの利く輸送を

儲けとツキを呼ぶ経営革新 第10回
「超3S」式 問題解決法

Driver's Break 第10回
金沢トラックステーション



FUSO magazine

2016 January No.45

C O N T E N T S



03

Our Pride

丸西運輸商事株式会社
代表取締役 西平政義
「ニーズに合わせた小回りの利く輸送を」

06

Just Arrived 1

「交通安全ご利益神社に初詣」
交通安全祈願発祥の地、谷保天満宮でご祈祷を受け、その由縁について伺った。

08

Just Arrived 2

「早得3キャンペーン」始まる
最大3つの特典があるというキャンペーンの詳細内容取材

10

儲けとツキを呼ぶ経営革新
第10回 「超3S」式 問題解決法

12

Front's Eyes

「冬に気をつけたい点検&整備ポイント」

13

Stretch Yourself

Vol.10 「ひねって、のばして体幹ストレッチ」
股関節(柔軟性)

14

Driver's Break

第10回 「金沢トラックステーション」
石川県金沢市

15

FUSO Platz

みらいスケッチコンクール2015、クロスワードパズル



表紙Photo：
キャンター エコハイブリッド
MOVING PIT

「ニーズに合わせた 小回りの利く輸送を」

大阪市西部、大阪港に隣接し、河川や運河に囲まれた大正区は、大手製鋼メーカーをはじめとした工場や、倉庫が立ち並ぶ地域である。そうした土地柄もあり、街には鋼材を積載したトラックが数多く行き交う。丸西運輸商事株式会社は、大正区に本社を置く鋼材輸送を専門とする運輸会社。創業1959年、会社設立1971年という歴史ある会社だ。



大阪府大阪市大正区
丸西運輸商事株式会社
代表取締役

西平政義

Masayoshi Nishihira

時代の変化や苦難は チャンスにとらえ、常に前進する。



多様な特殊鋼を安全に輸送

—— 御社の業務内容、どのような製品を輸送しているのかお聞かせください。

今は鋼材輸送が専門ですが、昔は大阪から名古屋まで木材を運んで行き、帰りの便で、名古屋の製鋼会社の鉄鋼を積んで戻ってくるといった業務形態でした。先代社長である父が会社を設立した1971年頃には、鋼材に特化して運ぶようになりました。現在は、丸太運輸株式会社さんの業務を中心に、奈良や大阪の物流倉庫から、特殊鋼（おもにステンレス鋼）を大阪や近畿地区の工場に配送しています。運搬量は月に7000〜8000トンですね。

—— 鋼材輸送の特殊性や難しさはどんなところですか？

運ぶ特殊鋼の形状は、実にさまざまです。長さや太さが異なるのももちろん、板状だったり角材だったり、自動車のボデーの金型やネジの鋼材、コイル状の線材などもあります。サイズや形が異なるものをトラックに混載するのは、難しい作業です。なかにはオイルが塗られていて滑りやすい鋼材もあり、荷崩れしないように、また傷がつかないように積載するのは、工夫と熟練が物を言います。

ドライバーの勤続年数の長さは誇り

—— 長年事業を継続し、業績を上げ続ける秘訣はどこにありますか？

お客様に安全、安心、信頼をしていただくための努力の積み重ねでしょうか。1便1便、遅延やトラブルもなく間違いない配達をしてきたつもりです。ドライバーがミスなく、まじめに働いてくれることも信頼につながっていると思います。また、荷主や配送先の細かなニーズに対応し、大量に運ぶところには大きな車、大阪の狭い道には小さな車など、多様な積載量のトラックを揃えることで、小回りの利く営業をしています。これらも、徐々に仕事が増えていった理由ではないかと思えます。

—— ドライバーが定着せずに悩む会社が多い中、定着率が高いようですが？

ドライバーの中には、親子、兄弟、3世代に渡って働いてくれている人もいます。彼らには何事においても、さっくばらんには話すようにしています。時には厳しいことも言いますが、それは要望に応えられると信頼しているからです。今まで大きなトラブルもなく、人には恵まれていますね。プライベートでも困ったことがあったら、できるだけ力になるよう



鋼材を積んで走る新型スーパーグレートV。配送先には在庫を持たないところもあり、顧客のニーズも多様化。積荷の量に合わせ、配車を工夫している。

にしています。勤続の長いベテラン揃いなので、限られた時間内での仕事の効率もかなり高いですよ。

いち早くリースを取り入れ経営を安定

——業界を取り巻く変化には、どのように対応されていますか？

2009年の自動車排出ガス規制施行の時には悩みましたね。トラックは非常に高価ですので、全車両を買い替えるなどとてもできません。仕事はあるのに、トラックがないということになりかねな



「三菱ふそうの営業や保険会社のアドバイスには助けられる」と西平社長(中央)。「長年経営を続けるには、取引先も従業員も販売店も、人とのつながりが大切」と語る。

い。そこで、どう対処するのが一番いいのかと、三菱ふそうの営業担当に相談しました。そこでリースという方法があることを教えてもらい、本当に助かりました。今でこそ、リースはトラック業界でも普通になっていますが、当時はトラックは割賦で買って、メンテナンスしながら乗りつぶすというのが、運送業者の考え方でした。でもリースなら常に新車の状態で利用できますので、メンテナンスのコストがかかりませんし、新しい車両ほど燃費も良くなります。リースの年数や残価の設定などを考え、導入していま

す。また、FUSO VALUEのメンテナンスも利用していますよ。最初にリースに頭を切り替えたことで、経営面でもメリットとなりました。ドライバーにも新車に乗ることで、気持ち良く仕事してもらいたいですね。

将来的には鋼材以外の輸送も視野に

——今、会社として力を入れていること、目標などはありますか？

安全面には特に配慮しています。また、荷主である丸太運輸さんの大阪での配送は当社が担当していますので、これからもさらに業務協力をさせていたいただきたいですね。丸太運輸さんは関西向けの小荷物配送なども始められていますので、今後は鋼材輸送以外の輸送にも挑戦して、仕事の幅を広げられたらと考えています。また、大阪の狭い道に適したトラックの台数も順次増やしていきたいと思っています。

——三菱ふそうのサービスやスーパーグレートVの評判はいかがでしょう？

2015年に導入した新しいスーパーグレートVは、燃費性に優れ、以前よりもシヨックアブソーバーがいいので、運転していて楽だとドライバーにも好評です。また、三菱ふそうの営業担当は、トラブルが起こった時に電話をすると、何時でも必ず出てくれます。営業担当と保険会社の連携もよく、困ったときは親身になつて相談に乗ってくれるので、頼りにしています。



丸西運輸商事株式会社
代表取締役：西平政義
法人設立：1971年
社員数：20名
保有車両数：21台

スーパーグレートVが並ぶ大阪市住之江区の車庫。「アットホームな会社で面倒見も良く働きやすい」、「なんでも相談できる風通しのいい会社」と、ドライバーたちは口を揃える。



新春スペシャル

交通安全づくり利益神社に初詣

2016年を迎え、初詣された方も多いでしょう。皆さまの交通安全を祈願し、編集部が交通安全に所縁のある、谷保天満宮を訪れ、ご祈禱を受けました。



ご祈禱をされる権禰宜の菊地 茂氏

交通安全祈願発祥の地

1908(明治41)年有栖川宮威仁親王殿下ご先導による「遠乗会」と称されたドライブツアーが開催されました。御一行は日比谷公園を出発し、谷保天満宮で昼食をとられ、拝殿に昇殿参拝後、帰途に就かれ、無事に東京に戻られたことから、谷保天満宮が交通安全祈願発祥の地と称されることになりました。

我が国初の「遠乗会」とは、どのようなものだったのでしょうか？ 谷保天満宮の権禰宜、菊地茂氏にお話を伺いました。

国産ガソリン自動車第1号「タクリー号」

「有栖川宮威仁親王殿下には有栖川宮家最後の親王であり、自動車の製造と乗用を奨励されたことから『自動車の宮様』と称されます。路上の「車」といえば馬車や人力車ばかりだった1907(明治40)年、東京自動車製作所の吉田真太郎に国産ガソリン自動車を注文され、第一号が





谷保天満宮の梅林にて行われた「遠乗会」昼食会の様子。右端が有栖川宮威仁親王殿下。

納められました。吉田は1905(明治38)年12人乗りの乗合自動車を作り、広島

島の杉本岩吉に販売。この横川一可部間のバスは我が国最初のバスといわれています。その後吉田は1908(明治41)年から1909(明治42)年にかけて、自動車10台を製造、販売しました。この車は『吉田式自動車』とも、ガタクリ、ガタクリ走るというので『タクリー号』とも呼ばれています。タクリー号のオーナーは殿下を筆頭に、当時の政財界の名士ばかり。谷保天満宮の絵馬にも『タクリー号』が描かれています。』

日本初の自動車「遠乗会」

「1908(明治41)年8月2日付の『東京朝日新聞』には「自動車遠征隊」という見出しで、『遠乗会』の様子が詳しく掲載されています。それによると、8月1日午前8時半頃日比谷公園に集結した自動車に有栖川宮邸に参邸し、殿下自ら運転されたダトラック号(英国製)を先頭に、タクリー号3台、メルセデス、フィアット、フォード等、計11台が甲州街道を立川まで行き、谷保天満宮の梅林で食事会が催されたこと、食事会中雷が鳴ったため、一同天満宮の拜殿に移動したものの、幸い雷雨もなく、無事東京に帰ったこと、沿道の光景などが記されています。

興味深いのは、参加した顔ぶれ。陸軍少将の長岡外史、第一生命創業者の矢野恒太、三越百貨店創業者の日比翁助、大倉喜七郎(大倉財閥二代目総帥)、森村開作(森村財閥の七代目)等、錚々たるメンバーが名を連ねています。

食事会の席上、矢野恒太が『自動車倶楽部』の設立を提案、『オートモビル・クラブ・ジャパン』が設立されました。矢野は当時多くの人々が乗る馬車や人力車からガソリン自動車へ代える必要性を説き、いかに安く作ることができるか研究することが急務だと述べました。

107年前に、日本の自動車産業の将来について語り合った参加者たちが、今、自動車産業で名実ともに世界トップになった日本の姿を見たら、何と「しょうじょ」。

東日本最古の天満宮

谷保天満宮は903(延喜3)年の創始で祭神は菅原道真公。湯島、亀戸と並ぶ関東三大天神のひとつです。道真公が901(昌泰4)年に大宰府に左遷された際、第三子道武は武蔵国多摩郡分倍庄栗原郷(現国立市谷保)に流されました。道真公薨去の知らせに、道武は父の像を彫り、ご神体としてこの地に祀ったのが創建とされます。その後、子孫にあたる津戸三郎為守が、1181(養和元)年現在の地に遷し、大宰府に模して梅香山安楽寺を興し、社務六院を置き、神主として祀典を司りました。

境内は、武蔵野の面影を残す雑木林に囲まれ、表参道に入ると、ひんやりとした外気に包まれます。木漏れ日がほのかに差す参道の奥に、また一つ鳥居が見えます。参道は緩やかな下り坂になっており、さらに石段を下りると、広場の右手に社殿が現れます。

小さな滝の音と、鳥のさえずりだけが聞こえる、静かな境内。社殿は小じんまりしていますが、訪れる人が絶えず、古くから地元の人々に大切に祀られてきた社であることが伺えます。境内東側には梅林が広がり、1月中旬から3月にかけて、約350本の紅梅白梅が咲き、梅まつりも行われるそうです。

1851(嘉永4)年建立、入母屋造りの拜殿は、市指定有形文化財。宝物殿には、重要文化財に指定される木造獅子狛犬など、貴重な宝物が収められています。

FUSOの安全への取り組み

1932(昭和7)年、38人乗りのB46型乗合自動車が生じた際、公募した愛称の中から選ばれたのが「ふそう」でした。戦後はいち早く復活し、1946(昭和21)年にはふそうトラックK11型やふそうバスB1型を生産、交通、運輸の再生に貢献。その後、日本復興の原動力となったトラック、長距離観光時代を拓いたバスなど、先進性に富む開発がFUSOの信頼を支えてきました。

21世紀を迎え、環境問題が世界の重要なテーマとなると、FUSOは低燃費世界トップレベルの排出ガス規制をクリアするクリーンディーゼルを次々と開発していきました。

近年は、衝突安全技術を追求するとともに、ドライバーへの安全情報提供と運転負荷軽減を目的とし、事故を未然に防ぐ「予防安全技術」に主眼を置いた開発を進めています。



ふそう第1号車 B46型乗合自動車
1932(昭和7)年



2016型スーパーグレートV D WING
撮影用特別仕様車

早めの入庫が断然お得！

「早得3キャンペーン」が始まる

1月から早期車検入庫キャンペーン「早得3キャンペーン」が始まった。現場の意見を実現した初めての施策というが、どのようなキャンペーンなのだろうか。熱田支店中川工場の山田マネージャーに話を伺った。

3月車検満了の車両をお持ちなら
ぜひ2月末までにご入庫ください！

早得3 Campaign

入庫時期によって 最大3つの特典をプレゼントします！

特典1 2月末までに入庫すると

次回ご入庫の時に使える

無料故障診断+該当整備代30%OFFクーポン券
(FUSO車のみ)
※他社車両は、定期点検基本料金の定価より30%OFFとなります。



特典2

月～木曜日に入庫すると

確かな品質で運転をサポート！

FUSO VALUE PARTS
ワイパーブレード



特典3

2月前半までに入庫すると

抗菌効果を備えた芳香剤！

Wuerth
クイックフレッシュシルバー(1缶)



●本キャンペーンは、3月車検満了車両のみ対象となります。車検は満了日の1か月前から受けることができます。一部取扱いのない販売店もございます。詳細は、最寄りの三菱ふそう販売店までお問い合わせください。

早期車検でこれだけのメリット

——「早得3キャンペーン」とは、どのようなキャンペーンなのですか？

3月車検満了の車両をお持ちのお客様に、繁忙期の3月から2月までに前倒しして入庫いただくというものです。1～2月は比較的に入庫量が少ないため、より充実した内容の車検作業が実施できる上、これまで対応しきれなかった新規車検への対応にあたることができます。今回、最大3つの特典をご用意いたしました。

無料故障診断+該当整備割引クーポンは、ディーラー整備のクオリティをお試しいただく絶好の機会です。特典2、3は、一度お試しいただき、その品質の良さを体感していただければと思っております。

——特典はもちろんですが、早めに車検入庫することでお客様にメリットはありますか？

お客様にとりまして、繁忙期の3月に車検による休車は望ましいことではありません。入庫を前倒しすることにより繁忙期の休車を回避し、整備内容のご提案等、よりきめ細やかな車検整備が可能となります。



車検でもFUSOバリューを実現

——特典のひとつ「無料故障診断」というのは、やはりメーカーにしかできないサービスですね。

はい。近年、各地域の整備振興会でも故障診断が推奨されておりませんが、診断結果を正確に分析し、それを踏まえた整備を実施することは、「一般民間整備工場」としては極めて難しい技術であり、真似することのできないディーラークオリティだと思います。また、普段ディーラーに整備入庫いただいているお客様にとりましても、故障診断が「無料」で受けられるのは、魅力的なのではないでしょうか。

——三菱ふそうで車検をするメリットを教えてくださいませんか？

三菱ふそうのメカニックは、FUSO ACADEMY等の研修施設でトレーニングを重ね、必要とされる専門技術や知識を兼ね備えています。メカニックの育成にあたっては、当社独自の資格制度を設

け、高度な技術と知識を習得できるように綿密にカリキュラムを組んでおります。十分にトレーニングを積んだ熟練メカニックが、最新の施設・機材・工具を駆使し、高品質の三菱ふそう純正部品を使用して車検整備を行いますので、車両を最適な状態に保つことができます。

——他社の車両でも入庫できますか？

もちろん、他銘柄車両につきましても入庫受け入れは可能です。入念に事前打合せをさせていただき、部品調達等の問題をクリアしておけば、車検整備実施に何ら問題はありません。

——車両の販売後、アフターサービスの部分を手厚くすることで、発見などはございますか？

かかりつけの医者がいると安心できるのと同様、「かかりつけの整備工場」となることにより、お客様が本当に困った時の相談窓口となることができます。「カルテ」ができる、車両のわずかな変化にも

すぐ対応できるように、小さな信用の積み重ねが、絶対的な信頼関係構築へと繋がっていきます。時には今後の事業展開や新車購入予定等、他社が知りえない情報を頂戴したり、重要な業界情報・他社動向等、貴重な情報提供をいただくこともございます。整備入庫促進による整備収益の確保のみならず、カスタマーサービスの充実により、それに留まらない恩恵を受けることができます。アフターケアによるCS向上を肌で感じることができるとも、大きいですね。

2016年のサービス施策

——今回の「早得3キャンペーン」は「SAMURAI 8」というプロジェクトから生まれたとお聞きしましたが？

2016年のサービス施策を検討する上で、現場のよりリアルな声を施策に反映させようと、販売会社の精鋭8名を招集して発足したのが「SAMURAI 8」プロジェクトです。それぞれの施策アイデアを持ち寄って一堂に会し、議論を重ねた末いくつかの案件に絞り込んで、更に成熟させた施策の中の1つが今回の「早得3キャンペーン」なのです。

——最近、交換部品半額キャンペーンや、季節限定キャンペーンなど、販売店とお客様をつなぐキャンペーンが目立ちますよね。入庫誘引や商談部分の強化というのは、全社的な狙いがあるのですか？

販売店はおお客様の痒い所に手が届く存在である必要があります。常に身近に感じていただけるよう、年に1度の車検の

みの入庫にとどまらず、法令点検や般整備、オイル交換等で日頃から密にお付き合いさせていただくことにより、お使いの車両の状態把握・変化はもちろんお客様ご自身の状況変化にも敏感に対応できる様心掛けることが重要だと考えます。依頼されたことに応えるだけでなくお客様が気づかないことに気づき、その先の提案ができてこそ、お客様に満足いただける、本当の意味でのCS向上と言えるのではないのでしょうか？ 普段応援して下さっている全てのお客様に対する恩返しの意味でも、このキャンペーンをぜひご利用いただきたいと思っております。

車検満了車両の多い9月にも、同様のキャンペーンを検討しており、今年も車検・法令点検を中心とした入庫量増大を目的としたキャンペーンや、ディーラークオリティを体感していただくキャンペーン等「SAMURAI 8」を中心に現在準備を進めているという。「早得3キャンペーン」は、全社を挙げて行う「お客様の声を直接聞き取る」取り組みの大きな一歩となりそうです。



熱田支店 中川工場
マネージャー
山田健太郎氏

「超3S」式問題解決法

「問題が山積していて、何から手をつけていいかわからない」。「3Sで、本当に問題が解決できるのか?」という疑問をお持ちの方も多いと思います。今日は、「超3S」式問題解決法についてお話しします。



新幹線「のぞみ」を始め、鉄道ブレーキ部品を手掛けるカネマサ製作所様が広島三原3Sネットワークへ加入することになり、11/4キックオフ大会が開催されました。

覚悟を決めてスタート

トップリーダーの熱き情熱以上には、会社も組織も伸びません!「あるべき姿」を明確にして、社員全員で共有。それを実現するため、自分自身が「3Sで人生を変える」気概で取り組まなければ、悪しき習慣も社風も企業文化も変えてゆくことができないのです。

超3Sで「ムダ・ムリ・ムラ」を解決

ムダ 付加価値を生まない作業のこと
誰の役にも立たないこと

ムラ ばらつきが多い状態

ムリ 無理=理のないこと
と定義することができます。

「ムダ・ムラ・ムリ」が発生しているという事は、ヒト・モノ・カネ・情報などの限られた経営資源が企業活動に適切に配分されていない状態を指します。「ムダ・ムラ・ムリ」の排除は、業務の改善と生産性の向上につながり、利益に直結します。

P.11の図1は、工場見学会の際、皆さんに体験していただいているものです。



枚岡合金工具株式会社 代表取締役会長

古芝 保治



■著書「儲けとツキを呼ぶ「コミゼロ化」工場の秘密」(日本実業出版社)

■枚岡合金工具WEBサイト
金型事業部 <http://www.sg-loy.co.jp/>
3S経営革新事業部 <http://www.sg-loy.com/>
図面・文書管理 超整理法ツール「デジタルドルフィンズ」
<http://www.digitaldolphins.jp/>
会長ブログ <http://hiraoka.keikai.topblog.jp>

左は整理前、右は整理後。左は、数字、アルファベット、ひらがな、数字、記号が混在していて、要不要の区別がすぐにわかりません。これが、あなたの机や、パソコンだったら、どうでしょうか? 欲しいモノがすぐに取り出せる状態ではありませんよね? 当然効率も悪くなります。

存在が認識されている「ムダ・ムラ・ムリ」は工夫次第で改善することができます。一方、「ムダ・ムラ・ムリ」の存在すら認識されていないならば、知らず知らずのうちに貴重な経営資源を浪費し続けることになってしまいます。

以前、当社では1人当たり平均1日30分、年間130時間もモノ探しに費やしていたことをお伝えしましたが、無意識のうちにムダな時間、行動をしていることが少なくありません。

「ムダ・ムラ・ムリ」の解消に取り組むための第一歩は、企業内で存在が認識されていない「ムダ・ムラ・ムリ」を見える化させることにあるといえるのです。



皆さん。
冬の準備は万全ですか？

万全の準備をして厳しい冬に備えましょう！ 「冬に気をつけたい点検&整備ポイント」

冬は車にとっても厳しい季節。事故も起きやすくなります。
そのためには、日々のメンテナンスや性能が低下しやすい部品の補給や交換などが大切です。
今からでも遅くないので準備ができているか再度確認しましょう。

<p>エンジンオイルの交換 <input type="checkbox"/></p> <p>外気温が低下するとエンジンオイルの粘度が増し、早朝等にエンジンの始動がしにくくなります。気温に合った粘度のオイルに交換してください。</p>	<p>AdBlue®の残量チェック <input type="checkbox"/></p> <p>BlueTec®システムの搭載車は、AdBlue®の残量を常にチェック。また、尿素水タンクはヒーティング回路付ですが、寒冷地では凍結にご注意ください。</p>
<p>バッテリーは大丈夫ですか？ <input type="checkbox"/></p> <p>バッテリー液の量や比重が適当かチェックしましょう。ふだんは大丈夫でも、寒冷地へ行ったら突然働かないこともあるので、ご注意ください。</p>	<p>スノーワイパーがおすすめ <input type="checkbox"/></p> <p>雪によってワイパーが凍り付かないように、ブレードがゴムで覆われています。駐車時は、ワイパーが窓に固着しないように立てておきましょう。</p>
<p>雪道用タイヤに交換 <input type="checkbox"/></p> <p>雪道の運行は、すべてのタイヤを冬用タイヤにするのが常識です。雪道や凍結路を走行できる溝の深さは新品時の50%（フラットホーム露出）までです。</p>	<p>ウォッシャー液量をチェック <input type="checkbox"/></p> <p>雪道ではフロントガラスが汚れやすいため、頻繁にウォッシャー液を使用します。出発前に液量をチェックし、水だけの場合は、不凍効果のあるものに換えましょう。</p>
<p>タイヤの空気圧をチェック <input type="checkbox"/></p> <p>スタッドレスタイヤに交換した場合、ノーマルタイヤとは異なる乗り心地やフィーリングを感じる場合があります。その為、空気圧を高めたり、低めたりしがちですが、タイヤの性能を十分に発揮させるためには指定の空気圧を守りましょう。</p>	<p>LLC（ロングライフクーラント）の濃度をチェック <input type="checkbox"/></p> <p>ふだん運行しているエリアの最低気温に合ったLLC（冷却水）の濃度になっているか確認しましょう。 ※LLCの濃度が30%以下になると防錆効果が多いため、気温が-10℃以上の地域でも、最低30%以上になるように濃度を設定してください。</p>
<p>タイヤチェーンを携行 <input type="checkbox"/></p> <p>冬用タイヤを装着している場合でも、勾配のきつい上り坂や路面状況によってはタイヤチェーンが必要になることも。常に携行しておきましょう。</p>	<p>灯火類をチェック <input type="checkbox"/></p> <p>ライトやウインカー、テールランプ付近などに雪が積もっていないかを確認。運転中に光が遮られることがないように、確実に雪を落としましょう。</p>

※AdBlue®、アドブルーは、ドイツ自動車工業会の登録商標です。
※BlueTec®はDaimler AGの登録商標です。

冬タイヤに交換した後は…

50~100km走行を目安に規定トルクにてホイール・ナットの増し締めを行ってください。

ホイール、ホイール・ナットの日常点検

1 目視での点検

- ▶ ホイール・ナットの脱落、ホイール・ボルトの折損はないか。
- ▶ ホイール・ボルト付近に錆汁が出た痕跡はないか。ホイールに亀裂や損傷はないか。
- ▶ ホイール・ナットから突出しているホイール・ボルトの長さに不揃いはないか。



2 点検ハンマなどを用いての点検

ホイール・ナットの下側に指をそえて、点検ハンマでホイール・ナットの締まる方向に叩いたときに、指に伝わる振動が他のホイール・ナットと異なったり、濁った音がしないか。



冬のトラック装備品

- タイヤチェーン
- 手袋・長靴
- けん引ロープ
- ブースターケーブル
- 懐中電灯
- スノーブラシ
- スコップ
- タオル
- 緊急脱出板
- 非常食

あと便利なアイテム

毛布、解氷スプレー、
鍵穴凍結防止スプレー、針金 など

※詳しくは、各車両の取扱説明書をご覧ください。

万が一の
ときのために
備えておきましょう

点検・整備についてご不明点などございましたら、お近くの三菱ふそうサービス工場にお問い合わせください。

体の硬い方でも
簡単にできる
ポーズです

ひねって、のばして体幹ストレッチ 「股関節(柔軟性)」

股関節が硬いと、腰痛の原因にもなります。
柔軟性を高めるストレッチで、股関節と太ももを柔らかくし、
全身の血液循环を良くしましょう。

一気に引き寄せられない場合は、
楽なところでストップしましょう。

太ももから股
関節の柔軟性を高めるス
トレッチ。仰向けになり、息を
吐きながら、片脚を胸に引き寄せ
ます。足の裏同士を合わせて座る
ポーズは、息を吸いながら、背中を
しっかり伸ばして。どちらも、じ
わ〜とゆっくり行うのが
ポイントです。

両方の足の裏を
ぴったり合わせたら、
踵を体に引き寄せて。



片脚を一步前に
出し、両手を軸にしたら、息
を吐きながら、反対側の足を後に
大きく伸ばします。伸脚は、軽く腰
に手を当て、ゆっくり息を吐きなが
ら、伸ばしていきます。左右交互
に、リラックスしながら行
いましょう。

片脚をできるだけ大きく
伸ばして、30秒キープ

アキレス腱を意識し、
しっかり伸ばしましょう



今月の
ヨガポーズ

■ 猿のポーズ

リンパが多く
集まるそけい部
をストレッチす
ることで、股関節が伸
び、腰痛解消やヒップアップ
効果が期待できます。片脚を前
に90度立て、息を吐きながら
両手と顔を上げます。上体を引
き上げるイメージで。



インストラクター／河内麻沙美さん

笑顔がステキな大人気ヨガ講師として活躍中。
サロンドオアシス・ハッピーストラ東京赤坂ヨガスタジオを中心に
プライベートレッスンや企業向け福利厚生オフィスヨガなど
様々な場所でヨガを伝えている。
【ブログ】▶河内麻沙美オフィシャルブログ



監修／山谷夏未さん

一般社団法人 全日本ヨーガセラピスト協会理事長。
ヨガを通して人を癒し、世界をもっとHAPPYに！
その想いを胸に、ハートでヨガを伝えるヨガ講師の育成を行う。
協会所属講師は50名以上。
現在、企業の福利厚生オフィスヨガに力を注ぎ、講師を派遣している。
【ブログ】▶私は陽気なベジタリアン(笑)心と体を結ぶレシピ

金沢トラックステーション [石川県金沢市]



住所：石川県金沢市千木町21-1
TEL：076-257-2755(運行情報センター)
076-257-7707(宿泊申し込み・食堂)

アクセス：北陸自動車道金沢東ICからすぐ。

金沢市中心部から約5km

駐車場：トレーラ10台、大型車35台、普通車10台

営業時間：駐車場24時間、

運行情報センター9:00～17:00(土・日曜、祝日休)

宿泊チェックイン16:00、チェックアウト10:00

(予約があれば、チェックイン4:00、チェックアウト22:00も可)

男性用大浴場・女性用シャワー・コインランドリー・食堂・

休憩室・ゲームコーナー24時間

料金(会員)：宿泊3,000円、男性用大浴場430円、

女性用コインシャワー8分100円



◀ 全国トラックステーション施設案内



入浴も食堂も24時間利用可能！ 北陸唯一の金沢トラックステーション

北陸自動車道金沢東ICに隣接！

アクセス至便な人気施設

北陸新幹線の開通により注目の街、金沢。市街地の北東に位置する金沢トラックステーションは、北陸自動車道金沢東ICに隣接する便利な立地で、人気の施設。食堂や入浴施設は24時間利用可能、宿泊施設や女性用シャワールームも完備し、全国から集まる長距離ドライバーの憩いの場となっている。45台ある大型駐車場は、東京や大阪と北陸エリアを結ぶ車両や、北海道や九州への中継地として立ち寄る車両などで利用率が高く、早朝から夕方にかけては特に混雑する。施設隣には給油所も併設する。

宿泊＆入浴施設

24時間利用可能な入浴施設と男女ともに泊まれる宿泊施設

仮眠や休憩に立ち寄る長距離ドライバーにとつて、欠かせないのが入浴施設。建物2階には24時間利用できる男性用大浴場があり、シャンプーやボディソープも完備。広い湯船は疲れがとれると評判で、夕方には常連ドライバーで賑わう。女性用にはシャワールームを用意。またシングル個室も8室あり、女性も宿泊できるとあって、一般客の利用も増えている。宿泊客は、食堂にあるドリンクバーと男性用大浴場(女性用シャワーは除く)が無料というのもうれしい。

食堂「にんたまラーメン」

人気のラーメンチェーンは、北関東を中心ににんにくパワー＆ボリューム満点！

24時間営業の食堂は、北関東を中心に全国に展開する「にんたまラーメン」。早朝でも深夜でも、スタミナ満点のラーメンが食べられる人気店だ。にんにくたっぷりの濃厚スープと、もちもちの玉子麺がクセになるにんたまラーメンは、醤油、味噌、塩の3種類。他にもさっぱり醤油味の東京ラーメンや札幌味噌ラーメン、タンメンなど種類豊富だ。肉汁あふれる餃子やチャーハン、カレーとのセットや定食など、ボリュームメニューも揃い、ガッツリ食べたい常連客を飽きさせない。

トラめし人気 Best3



人気No.1

にんたま醤油ラーメン チャーハンセット 890円

看板メニューのにんたまラーメンとチャーハンのセットは、ドライバーに断トツの人気No.1。



人気No.3

2.5盛焼きそば

630円

ラーメンの麺2.5玉を使った驚きのボリューム！



人気No.2

ボリューム目玉焼き定食

890円

目玉焼き&東京ラーメンの定食。朝食に頼む強者も！

fromトラックステーション

食堂「にんたまラーメン」で、お食事をご利用の読者の皆さんに、名物のびゅう飛び餃子1人前をサービス！期間は2016年1月12日～14日の3日間。食堂スタッフに1月号をご提示ください。

三菱ふそう みらいスケッチコンクール2015

三菱ふそう

優秀賞 (3作品)

- 三重県 / 学校法人 八郷学園
エンゼル幼稚園
- 兵庫県 / 社会福祉法人 屋形保育所
- 兵庫県 / 社会福祉法人 白竜福祉会
認定白竜こども園

準優秀賞 (5作品)

- 北海道 / 桔梗学園 ききょう幼稚園
- 新潟県 / 学校法人 神宮学院
こども園 親松幼稚園
- 福島県 / 学校法人 中澤学園
みなみ若葉こども園
- 富山県 / 学校法人 富山育英学園
あさひ幼稚園
- 三重県 / 学校法人 鈴鹿学園
すずか幼稚園



最優秀
作品

栃木県 学校法人 宗岡学園 野崎幼稚園

子どもたちにとって身近な「土」。地面の下を「もぐら自動車」に乗ってぐいぐい掘り進む子どもたちは、きっと明るい未来の世界へと飛び出すことでしょう。とても力強く、希望を感じさせてくれる作品です。



入賞作品発表はこちらから。

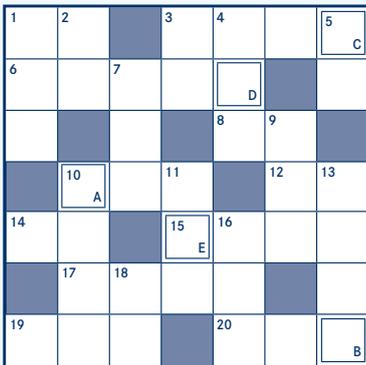
「夢や希望に満ちた子どもたちと一緒に未来を力タチにしたい」という願いからスタートした「三菱ふそう みらいスケッチコンクール」が今年も開催されました。全国の幼稚園・保育園児から1,056点の作品が寄せられ、最優秀賞1作品、優秀賞3作品、準優秀賞5作品が決定しました。



テーマ
「みらいの乗りもの」

全国190園、
1,056点の中から、
優秀作品が決定!!

FUSO PUZZLE



ヒント 優秀作品を競う催し

解答欄	A	B	C	D	E
-----	---	---	---	---	---

- ヨコのカギ**

 - 1 京都、奈良、鎌倉と言えは？
 - 3 交通安全 ○○○○神社 (P6)
 - 6 運転士のこと。
 - 8 握ったり、ちらしたり、回転したり
 - 10 学校のテーマソング
 - 12 ゴルフの○○ピン賞
 - 14 敷から出てきてびっくり!
 - 15 緩むと涙がポロポロ
 - 17 繁栄を願う常套句
「御社の益々○○○○をお祈り申し上げます」
 - 19 トラックもバスもこれがないと走れません。路面と接する唯一のパーツ
 - 20 その家ごとのエンブレム

タテのカギ

 - 1 「みらいスケッチ」を描く人は？ (P15)
 - 2 狐が威を借りる動物
 - 3 証券取引所で行われる午前の売買は「前場」午後の売買は？
 - 4 いち早く○○○を取り入れ経営を安定 (P5)
 - 5 冬眠する大型野生獣
 - 7 日本中を歩いて測量し、日本地図を完成させた「○○○忠敬」
 - 9 長い歴史がある店のこと
 - 10 兎先輩
 - 11 診療記録。車も車検や整備を記録する○○○が必要
 - 13 事故を未然に防ぐ「予防○○○技術」(P7)
 - 16 ○○○しやすいでガソリンスタンドは火気厳禁
 - 18 磨くと出てくる輝き

これであなたもFUSOマニア
二重枠に入った文字をA～E順に並べてできる言葉は何でしょうか？
抽選で、交通安全祈願発祥の谷保天満宮のご朱印帳と、交通安全ステッカー、FUSOオリジナルグッズをプレゼント。
()に、関連する記事が掲載されています。

from EDITORS

応募方法

クロスワードの答えと、今月号でおもしろかった記事、三菱ふそうへのご意見、氏名、〒、住所、電話番号、メールアドレス、職業を明記の上、下記までぶらってご応募ください。

応募締切と正解発表

締切は1月31日(日)。解答は、次号にて発表いたします。正解者の中から抽選で5名様に、特集1でご紹介した谷保天満宮のご朱印帳と交通安全ステッカー、FUSOオリジナルグッズをセットで差し上げます。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。(発送は2月中旬を予定)

※ご記入いただきました内容は、「FUSO magazine」誌面充実のためにのみ、利用させていただきます。ご本人の同意なく、個人情報第三者に開示することはありません。個人情報に関するお取り扱いにつきましては、三菱ふそうトラック・バスのホームページをご覧ください。
http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/pi_protection/

【応募先】 FUSO magazine編集部 Email: fuso.magazine@sohjusha.jp または FAX:03-3555-1911

【お問い合わせ先】 TEL:03-3555-3114 (FUSO magazine編集部)

〈12月号の解答〉
スパイダー

ヒ	コ	ン	テ	ス	ト
ダ	エ	ン	キ	ン	
リ	ハ	イ	シ	ロ	
カ	ツ	オ	セ	イ	ザ
カ	ン	レ	イ	チ	
ク	ツ	イ	バ	ス	



谷保天満宮のご朱印帳と交通安全ステッカー、FUSOオリジナルグッズ。賞品は写真と異なる場合がございます。ご了承ください。

新年あけましておめでとうございます。

本年も三菱ふそうは、トラック・バスを運転するドライバーの皆さまはもちろん、すべてのお客様のために、期待に応える車両を送り出していきます。

また、より一層のサービス&サポートの充実をはかり、日本の物流、人々の生活にも貢献してまいります。

お客様の生涯コストをさらに低減すべく、昨年末には三菱ふそうのフラッグシップモデルであり、トックラスの燃費性能を誇るスーパーグレートVを改良し発表・発売致しました。
その他車両におきましても、お客様のニーズに応えるべく日夜開発に努めております。

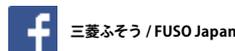
さらに、営業スタッフ・メカニックを一層強化していきます。
お客様のビジネスにおける成功、そして安心稼働の実現に向け、力強くバックアップしていく所存です。

二〇一六年が、皆さまにとりまして素晴らしい年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

二〇一六年元旦
三菱ふそうトラック・バス株式会社
取締役社長(代表取締役)
最高経営責任者(CEO)
マーク・リストセーヤ

シートベルトをして、地球にやさしいエコドライブを。

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ



<https://www.facebook.com/FusoOfficial>



<http://www.youtube.com/user/Fusoofficial>

